

# ～輝きの子育て～

## 笑いの効用

諺に「笑う門には福来る」という言葉があります。“笑い”という行為は、日常生活ではありふれたものです。友達と笑いあったり、楽しいテレビを観て笑ったりした時に、すっきりしたという感覚は多くの人が体験したことがあるでしょう。笑うことが実際に体に良い影響を及ぼしていることを証明する研究も進んでおり、科学的にも笑いの効果が証明されています。若くて健康な人の体にも、一日3000～5000個のがん細胞が発生しています。これらのがん細胞やウイルスなど体に悪影響を及ぼす物質を退治しているのが、ナチュラルキラー細胞です。一般にNK細胞と呼ばれています。人間の体の中には50億個のNK細胞があるそうです。NK細胞の働きが活発だと感染症にかかりにくくなります。

笑うと免疫のコントロールを司っている間脳に興奮が伝わり、情報伝達物質の神経ペプチドが活発に産出されます。笑いが発端となって作られた神経ペプチドは血液やリンパ液を通じて全身に流れだし、NK細胞の表面に付着し、NK細胞を活性化します。その結果、がん細胞やウイルスなど病気のもとを次々と攻撃するので免疫力が高まるというわけです。

逆に、悲しみやストレスなどマイナスの情報を受けるとNK細胞の働きが鈍くなり、免疫力もダウンしてしまいます。ただ、免疫力が強ければ良いというものでもありません。リウマチや膠原病など、自己免疫疾患と呼ばれる病気は、免疫システムが体に悪い物質だけでなく自分自身の体まで攻撃することで引き起こされます。

大いに笑えば、がんやウイルスに対する抵抗力が高まり、同時に免疫異常の改善にも繋がるのです。笑うと免疫力が高まるだけでなく、他にも良い効果がもたらされることも明らかになっています。脳の働きの活性化、血行促進、自律神経のバランスを整える他に、幸福感や鎮痛作用もあります。

笑顔は、誰にでも簡単に出来ます。当たり前のことと思うかも知れませんが、出来ない人が多いのです。普通の顔って、案外怖い顔なんです。意識しないと笑顔になりません。

目をつぶって、顔をくしゃくしゃにして口角をあげる。これで笑顔です。

日常生活において、日頃から笑顔を決やさないことを心がけたら、幸せな人生が開けると思います。

片野 英司



参 考

「笑いがもたらす健康効果」Webで検索  
落語家 桂 宮治の 話